



Felsenrotbarbe auf jungem Blattspinat mit Vanille parfümierter Krustentiersauce

4 Pers.

Rotbarben:

4 Rotbarben Filets

schuppen. Etwaige Gräten mit einer Pinzette herausziehen & bis zum Braten kaltstellen.

Krustentiersauce:

Etwa 50 g Krevetten-Schalen

in einer Pfanne mit heißem

Butterschmalz

scharf anbraten. Danach mit

1 guten Schuss Cognac

flambieren - zur Seite stellen.

In einer Kasserolle

klein gewürfeltes Wurzelwerk

-1 Möhre, etwas Knollensellerie,

1-2 Schalotten & 1 Knoblauchzehe-

in

Butter

glasig anschwitzen. Anschließend

1 El Tomatenmark

unter das Gemüse rühren.

1-2 Msp. gemahlenem Safran,

1 El Estragon, 2-3 Wacholderbeeren,

1 Tl Thymian & 1 Nelke

dazugeben & mit

Je 1/3 Weißwein,

Geflügel- & Fischfond

ablöschen. Alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Dann mit

ca. 0,2 L Sahne

aufgießen. Erneut reduzieren & durch ein feines Haarsieb

Mehlbutter

binden & mit

1 Schuss Pastis,

Cayenne, Salz & Vanillepulver

abschmecken. Abschließend mit

40 g kalter Butter & geschl. Sahne

schaumig aufmixen (Stabmixer)

Spinat:

600 g Babyspinat

waschen.

1 El Butter

In einem großen Topf

1-2 Knoblauchzehen

zerlassen.

¼ Tl Muskat

schälen & fein hacken. Zur Butter geben & mit

würzen. Kurz angehen lassen & den tropfnassen

Spinat dazugeben. Deckel schließen & die Blätter

zusammenfallen lassen - darauf achten, dass der Spinat noch

seine Struktur behält. Mit

Pfeffer & Salz

abschmecken. Spinatwasser immer wieder gut abgießen.

Filets braten:

2 El Butterschmalz

Filets von der Hautseite in einer beschichteten Pfanne mit

kurz & kräftig anbraten. Dabei stets mit Bratfett begießen.

Anschließend sofort auf ein trockenes Küchentuch legen.



Anrichten:

Spinat mit Hilfe eines Servierringes mittig auf Teller geben. Meerbarbe darauf platzieren & mit Lauchsprossen & Keta-Kaviar toppen. Spinat mit Sauce zugeben. Nach Belieben mit Gelben Zwiebel-Blättern ausgarnieren. 1 große weiße Zwiebel achteln & in etwa 2 Zentimeter große Blättchen teilen. Diese für ca. 4 Min in einem Kurkuma-Sud aus (Fischfond & Kurkuma) leise köcheln lassen & als kontrastierende Garnitur anlegen.

Ein Leben für den Genuss (Kurze Vita von Ingo Beck)

Ingo Beck wurde in Berlin-Charlottenburg geboren und erwarb sein kulinarisches Know How schon zur Gymnasialzeit und während des Studiums der Germanistik & Theaterwissenschaften rein autodidaktisch. Erst in den achtziger Jahren vertiefte er sein Wissen vor allem bei Spitzenköchen in Frankreich, der Schweiz und Baden. Daneben wirkte er viele Jahre als Regieassistent mit Fernsehgrößen wie Dieter Thomas Heck & Thomas Gottschalk im ZDF. Daneben inszenierte er gastronomische Hörspiele in süddeutschen Radiostationen.

In Berlin kochte er Anfang der Zweitausender für die Film- und Politprominenz, unter anderem für Angela Merkel. Heute wohnt er im idyllischen „Weingarten“ Kaiserstuhl und arbeitet vor allem als Dozent in gewerblichen Kochschulen und als Gastronomiekritiker angesehener Verlage.

Seine Themenschwerpunkte sind

- Hochwertige Feinschmeckersaucen
- Perfekte Garmethoden
- Spezialist für Fisch- und Krustentiergerichte
- Französisch, mediterrane Spezialitäten
- Exklusiv zubereitetes Wildbret.